

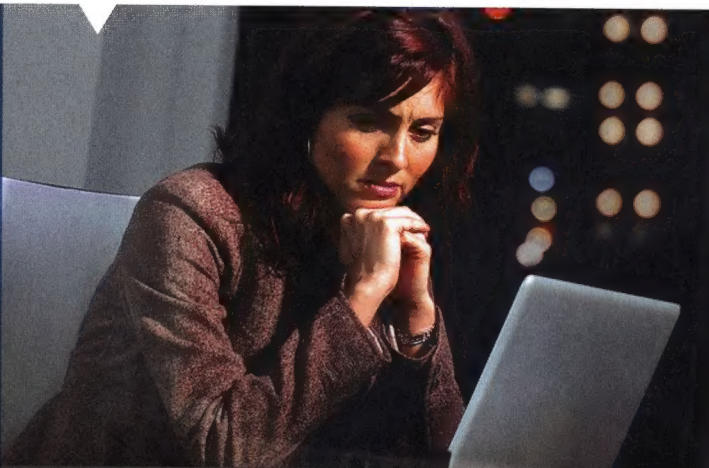
Пробудитесь!

МАЙ 2014

СТРЕСС

КАК ЕГО ОБУЗДАТЬ?





СТРЕСС

КАК ЕГО ОБУЗДАТЬ?

СТРАНИЦЫ 4—7

- 3 МЫ НАБЛЮДАЕМ МИР
- 8 ПОМОЩЬ СЕМЬЕ
Как научить подростка безопасно
пользоваться Интернетом
- 10 ИНТЕРВЬЮ
Хирург рассказывает о своей вере
- 12 Охота на ведьм в средневековой Европе
- 14 ТОЧКА ЗРЕНИЯ БИБЛИИ
Размышление
- 16 Мудрость взывает к вам.
Слышите ли вы ее?

ПОДРОСТКИ



Найдите библейские ответы на многие вопросы молодежи, например:

- «Насколько я ответственный?»
- «Готов ли я с кем-то встречаться?»
- «Что, если мои родители разводятся?»

Также смотрите видеоролик «Что говорят твои сверстники. Внешность».

(Смотрите вкладку БИБЛЕЙСКИЕ УЧЕНИЯ > ПОДРОСТКИ)

ДЕТИ



Прочитайте библейские рассказы в картинках. Воспользуйтесь страницами с заданиями, чтобы помочь своим детям больше узнать о библейских персонажах и лучше понимать нравственные принципы.

(Смотрите вкладку БИБЛЕЙСКИЕ УЧЕНИЯ > ДЕТИ)



АЛЯСКА

Практически все «поселки коренных жителей Аляски» расположены вдоль побережья или возле рек, поэтому 86 процентов этих поселений страдают от наводнений и эрозии почвы. Сообщается, что в связи с повышением температур защитный слой льда у берегов стал появляться позднее, и теперь поселки в большей степени подвержены разрушениям от осенних ураганов и штормов.



ЕВРОПА

В газете «Московское время» отмечалось, что торговля людьми стала серьезной проблемой «для всех государств — членов Евросоюза». Цель торговли людьми — сексуальная и трудовая эксплуатация и даже «нелегальная продажа органов». Главная мишень преступников — это бедняки, безработные и женщины.



В МИРЕ

По словам Марии ван дер Хувен, исполнительного директора Международного энергетического агентства, несмотря на огромные инвестиции в развитие экологических энерготехнологий, например использующих энергию ветра и солнца, «среднестатистическая единица выработанной электроэнергии сегодня не намного чище, чем это было 20 лет назад».



ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ

По сведениям Всемирного фонда дикой природы, с 1997 по 2011 год в долине реки Меконг, протекающей по территории Вьетнама, Камбоджи, Лаоса, Мьянмы, Таиланда и китайской провинции Юньнань, было найдено много новых видов растений и животных, к которым причисляется и рубиновоглазая змея (*Trimeresurus rubeus*). Среди видов, обнаруженных в одном только 2011 году, насчитывается 82 вида растений, 21 вид рептилий, 13 видов рыб, 5 видов земноводных и 5 видов млекопитающих.

НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

В ходе исследований выяснилось, что дети и подростки, которые проводят слишком много времени перед телевизором, «вырастая, становятся склонными к антиобщественному поведению». Поэтому родителям рекомендуется позволять детям смотреть телевизор «не более 1—2 часов в день и следить за качеством передач».

СТРЕСС

КАК ЕГО ОБУЗДАТЬ?

«Я часто работал по 16 часов в день практически без выходных. Злился из-за того, что видел дочь, только когда она уже спала. Я был физически истощен» (Кари, Финляндия).

КАРИ не единственный, кто страдает от стресса. По данным благотворительной организации, занимающейся проблемами психического здоровья в Великобритании, каждый пятый человек в этой стране отмечал, что стресс, связанный с работой, отрицательно сказывался на его здоровье. А каждый четвертый буквально плакал, не в силах совладать со стрессом на рабочем месте. В 2009 году во время экономического кризиса спрос на антидепрессанты возрос как никогда.

Что вас заставляет испытывать стресс?

- Нестабильность — финансовая или иного рода
- Напряженный график
- Межличностные конфликты
- Эмоциональная травма

Какие последствия стресса вы испытали?

- Проблемы со здоровьем
- Эмоциональное истощение
- Расстройства сна
- Депрессия
- Трудности в отношениях с другими

Борьба со стрессом. С чего начать?

По мнению специалистов Национального института здравоохранения США, «борьбу со стрессом лучше всего начать с изменений в образе жизни. Прежде всего обратите внимание на питание. Оно должно быть здоровым и сбалансированным. Также старайтесь высыпаться и занимайтесь физкультурой. Ограничьте употребление кофеина и алкоголя, избегайте никотина, кокаина и других наркотических средств». Кроме того, советуется делать перерывы в работе, проводить время с семьей и друзьями, мастерить что-то своими руками или научиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте.

Стресс мобилизует все силы нашего организма, чтобы он смог моментально отреагировать на экстренную ситуацию. В результате выброса гормонов учащается дыхание и сердцебиение, повышается артериальное давление. В крови резко увеличивается содержание сахара и количество кровяных клеток. Эта цепная реакция помогает нам противостоять стрессу и тому, что его вызывает. Когда источника стресса больше нет, организм снова приходит в норму. В противном случае стресс приобретает хроническую форму, вызывая тревогу и напряженность. В итоге вы постоянно на взводе. Поэтому, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье, важно знать, как бороться со стрессом.

Как справляться со стрессом

Сам по себе стресс не всегда плох. Как отмечает Американская ассоциация психологов, его «можно сравнить с натяжением скрипичной струны. Слишком слабое натяжение вызывает глухой, дребезжащий звук, а слишком сильное — резкие, неприятные звуки и порой даже приводит

к обрыву струны. Стресс может стать либо дыханием смерти, либо искрой жизни. Весь вопрос в том, как мы умеем с ним справляться».

Если посмотреть на проблему шире, у каждого человека свой темперамент, да и здоровье у всех разное. Что для одного стресс, для другого — норма жизни. Можно сказать, что, если из-за плотного графика вы не можете расслабиться и нормально реагировать на экстренные ситуации, значит, вы перенапряжены.

Желая успокоить нервы, одни прибегают к алкоголю, другие — к наркотикам и табаку. У кого-то появляется нездоровый аппетит, кто-то вообще теряет вкус к пище. Некоторые часами пассивно просиживают перед телевизором или компьютером. Однако подобные привычки не решают, а только усугубляют проблему. Как же тогда научиться выдерживать стресс?

Многим помогает проверенная временем библейская мудрость. Может ли она стать полезной и для вас? Давайте поразмышляем над этим, рассмотрев четыре наиболее частые причины стресса.



1 НЕСТАБИЛЬНОСТЬ

Невозможно полностью оградить себя от проблем. В Библии сказано, что все мы находимся во власти «времени и случая» (Екклезиаст 9:11). Что поможет справляться с излишними беспокойствами? Вот некоторые советы:

- Поделитесь своими переживаниями с надежным другом или родственником. Исследования не раз показывали, что поддержка близких служит хорошей защитой от недугов, вызванных стрессом. Поистине, «настоящий друг любит во всякое время, он брат, рожденный на время бедствия» (Притчи 17:17).
- Не представляйте все исключительно в мрачном свете. Такое отрицательное мышление только отнимает душевные силы. То, чего вы боитесь, может и не произойти. Недаром Библия советует: «Никогда не беспокойтесь о завтрашнем дне, так как завтра будут свои беспокойства» (Матфея 6:34).
- Не стоит также недооценивать силу молитвы. «Все свои беспокойства возложите на него [Бога], потому что он заботится о вас», — сказано в 1 Петра 5:7. Забота Бога видна в том, что он дает нам душевный мир и покой. Он заверяет, что «ни в коем случае» не покинет тех, кто искренне взывает к нему в трудную минуту (Евреям 13:5; Филиппийцам 4:6, 7).

2 НАПРЯЖЕННЫЙ ГРАФИК

Бесконечная круговерть забот: ежедневные поездки на работу, учеба, воспитание детей, уход за пожилыми родителями — порой становится источником постоянного стресса. Часто пренебречь какими-то из этих обязанностей просто невозможно (1 Тимофею 5:8). Как же быть?

- Позвольте себе немного расслабиться и отдохнуть. В Библии говорится: «Лучше одна горсть покоя, чем две горсти тяжелого труда и погони за ветром» (Екклезиаст 4:6).
- Постарайтесь правильно расставить приоритеты и в чем-то умерить свои потребности (Филиппийцам 1:10). Например, можно упростить свою жизнь, сократив расходы или отводя меньше времени работе (Луки 21:34, 35).

Кари, чьи слова приводились ранее, поновому взглянул на свою жизнь. Он пишет: «Я понял, что вел эгоистичный образ жизни». Кари продал свой бизнес и устроился на работу, позволяющую ему больше времени проводить с семьей. Он делится: «Мы стали жить скромнее, зато уже не находимся в постоянном стрессе. Теперь у нас с женой есть время для друзей и семьи. Я обрел мир в сердце и не променяю его ни на какие деньги».





3 МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Конфликты, особенно с коллегами по работе, сильно выбивают из колеи. Если такое происходит с вами, то, возможно, вам пригодятся следующие советы:

- Когда кто-то вас обижает или расстраивает, старайтесь сохранять спокойствие. Не подливайте масла в огонь. «Кроткий ответ отвращает ярость, а ранящее слово возбуждает гнев», — сказано в Притчах 15:1.
- Старайтесь разрешать разногласия наедине, уважая достоинство друг друга (Матфея 5:23—25).
- Старайтесь понять точку зрения и чувства того, с кем у вас вышел конфликт. Такое «понимание сдерживает [наш] гнев», потому что помогает поставить себя на место другого (Притчи 19:11). Благодаря этому мы можем взглянуть на себя глазами того человека.
- Старайтесь прощать. Умение прощать не только прекрасное качество, оно также обладает целебной силой. По данным исследования, проводимого в 2001 году, «затаенная обида» приводит к «тахикардии и повышению артериального давления», тогда как готовность прощать снимает напряжение и ослабляет стресс (Колоссянам 3:13).

**«Лучше одна горсть покоя, чем
две горсти тяжелого труда и
погони за ветром»**

4 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРАВМЫ

Женщина по имени Ньень живет в Камбодже. Одно за другим ее постигали несчастья. В 1974 году она пострадала от взрыва бомбы в аэропорту. Через год она потеряла двоих детей, мать и мужа. В 2000 году во время пожара у нее сгорел дом и все имущество. А спустя три года умер ее второй муж. После этих трагедий Ньень хотела покончить с собой.

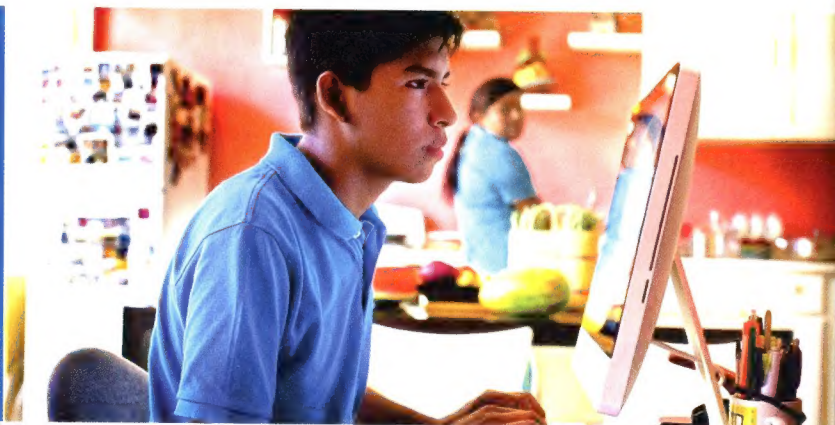
И все же она нашла в себе силы не сдаваться. Подобно Кари, она начала исследовать Библию, из которой почерпнула для себя много полезного. Ньень даже стала делиться библейскими знаниями с другими, желая им помочь. История ее жизни подтверждает результаты одного исследования, проводимого британскими учеными в 2008 году. По их мнению, чтобы «сохранять силу духа в трудных обстоятельствах», нужно «отдавать что-то другим». Именно такой совет уже много веков назад был записан в Библии (Деяния 20:35).

У Ньень появилась надежда на прекрасное будущее, когда все беды, гнетущие человечество, наконец уйдут в прошлое. Тогда на всей земле будет «обилие мира» (Псалом 72:7, 8).

Библия дает нам бесценную надежду и мудрость, помогающую справляться с беспокойствами и стрессом. Эта уникальная книга уже принесла пользу миллионам людей, она может помочь и вам. ■



Как научить подростка безопасно пользоваться Интернетом



ТРУДНОСТЬ

Когда вы читаете тревожные сообщения в новостях, у вас складывается впечатление, что Интернет — раздолье для киберхулиганов, сексуальных маньяков и мошенников. Вы обеспокоены — и не без основания. Ваш ребенок-подросток часами просиживает в Сети и, кажется, легко может стать жертвой беспринципных людей.

Однако научить своего ребенка безопасно пользоваться Интернетом *возможно*. Сначала давайте рассмотрим, что вам самим необходимо знать о жизни в режиме онлайн.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Подростки могут выходить в Интернет со своих мобильных устройств. Правило, что компьютер должен находиться на видном месте в доме, по-прежнему актуально. Однако планшет или смартфон, имеющий выход в Интернет, открывает перед подростками легкий доступ в виртуальный мир, куда они могут заходить без вашего ведома.

Подростки могут проводить в Сети слишком много времени. Вот что говорит одна 19-летняя девушка:

«Я включаю компьютер на пять минут, чтобы только проверить почту, а в итоге часами смотрю видео. В этом вопросе без самодисциплины не обойтись».

Подростки иногда рассказывают о себе в Интернете слишком много. Преступники могут анализировать сведения, собранные из комментариев и фотографий, чтобы узнать, где ребенок живет и учится, а также в какое время у него никого не бывает дома.

Подростки склонны не думать о последствиях, размещая информацию в Интернете. К общению в Сети особенно применима поговорка «Что написано пером, не вырубишь топором». Некоторые сомнительные комментарии и фото могут дать о себе знать позднее, например когда работодатель захочет найти информацию о тех, кого он думает взять на работу.

И все же стоит помнить: *Интернет вам не враг*. Опасность скорее заключается в том, что им могут пользоваться бездумно.

Если кто-то попадает в аварию, это не значит, что вообще не стоит водить машину. То же можно сказать и об Интернете. Подростку нужно, образно говоря, научиться грамотно перемещаться по киберпространству



ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ

Научите подростка правильно пользоваться временем и определять приоритеты. Чтобы стать ответственным человеком, нужно уметь отдавать приоритет более важному. Общение с семьей, школьные задания и домашние дела гораздо важнее бесцельного просиживания перед компьютером. Если ребенок слишком много времени проводит в Интернете, то это определенно повод для беспокойства. Ограничьте это время и, если необходимо, включите таймер. (Библейский принцип: Филиппийцам 1:10.)

Научите подростка думать, прежде чем размещать что-либо в Интернете. Помогите ему поразмышлять. Пусть он спросит себя: «Не заденет ли мой комментарий, выложенный в Сети, чьи-то чувства? Как эта фотография повлияет на мою репутацию? Смутит ли меня, если родители или другие взрослые увидят это фото или комментариев? Что они тогда подумают обо мне? Что я сам бы подумал о человеке, разместившем в Сети подобную информацию?» (Библейский принцип: Притчи 10:23.)

«Дети лучше разбираются в технике. Родители лучше разбираются в жизни»

Научите подростка руководствоваться принципами, а не только правилами. Невозможно следить за каждым шагом своего ребенка. Кроме того, ваша цель — не контролировать постоянно сына или дочь, а учить их «отличать хорошее от плохого» (Евреям 5:14). Пусть главным сдерживающим фактором будут нравственные принципы, а не запреты и наказание. Какую репутацию хотел бы приобрести ваш сын? А какими качествами хотела бы славиться ваша дочь? Задача родителей — помочь своему ребенку научиться принимать мудрые решения, даже когда их нет рядом. (Библейский принцип: Притчи 3:21.)

Как и хорошему водителю, пользователю Интернета нужно не только обладать техническими знаниями, но и уметь принимать правильные решения. Поэтому ваше родительское наставление особенно важно! Специалист по интернет-безопасности Пэрри Афтаб сказал: «Дети лучше разбираются в технике. Родители лучше разбираются в жизни». ■

КЛЮЧЕВЫЕ БИБЛЕЙСКИЕ СТИХИ

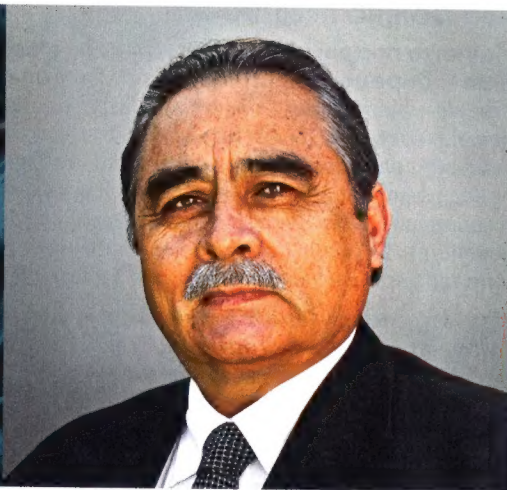
«Чтобы вы удостоверились в том, что более важно» (Филиппийцам 1:10).

«Для глупого распутное поведение как забава, а человеку проникательному свойственна мудрость» (Притчи 10:23).

«Храни прантическую мудрость и мыслительные способности» (Притчи 3:21).

«Прежде чем ваш ребенок окажется в виртуальном мире, он должен доказать, что у него есть те прекрасные качества, которые вы старались в нем развить: доброта, самообладание, терпимость, непредубежденность. Ведь именно эти качества будут проверены на прочность»

(из книги Кеннета Гинзбурга и Сюзан Фидджералд «Отпустить с любовью и уверенностью» [Letting Go With Love and Confidence]).



Хирург рассказывает о своей вере

Гильермо Перес живет в ЮАР. Он был заведующим хирургическим отделением больницы на 700 мест и недавно вышел на пенсию. На протяжении многих лет он считал, что жизнь возникла путем эволюции. Однако позднее он пришел к выводу, что человеческий организм был создан Богом. Корреспондент «Пробудитесь!» задал ему несколько вопросов о его вере.

Расскажите, почему вы были сторонником эволюции.

Хотя я рос в католической семье, у меня были некоторые сомнения в отношении религии. Так, мне было трудно согласиться с тем, что Бог мучает людей в аду. В университете преподаватели учили нас, что жизнь появилась благодаря эволюции, а не была создана Богом. Я тоже стал так думать, поскольку считал, что эта теория подкреплена доказательствами. К тому же моя религия не отвергала эволюцию как таковую, утверждая, что Бог пользовался ей при создании всего живого.

Что пробудило в вас интерес к Библии?

Моя жена, Сюзанна, начала изучать Библию со Свидетелями Иеговы. Они зачитали ей библейские стихи, подтверждающие, что Бог не наказывает людей в адском огне¹. Они также показали ей Божье обещание превратить нашу планету в рай². Мы поняли, что есть религиозное учение, которое не противоречит здравому смыслу. В 1989 году ко мне стал приходить Свидетель Иеговы по имени Ник. Во время одной из бесед о происхождении человека и удивительном строении нашего организма меня поразила про-

стая логика слов, записанных в Евреям 3:4. Там сказано: «Каждый дом строится кем-то, а построивший все есть Бог».

Помогло ли вам знание медицины поверить в то, что мы созданы Богом?

Да. Взять, к примеру, способность человеческого организма к регенерации. Она, несомненно, доказывает, что мы были созданы Богом. Заживление ран происходит в несколько стадий, которые тесно взаимосвязаны. Это напоминает мне, что я, будучи хирургом, всего лишь помогал организму больного задействовать его собственные внутренние резервы.

Объясните, пожалуйста, как происходит заживление ран.

В течение нескольких секунд после появления раны наступает первая стадия сложного и в то же время активного процесса заживления. Нужно добавить, что

Меня не перестает восхищать способность человеческого организма к регенерации

наша система кровообращения состоит из множества кровеносных сосудов общей протяженностью около 100 000 километров. Если говорить о ее способности устранять «протечки» и «поломки», то ей позавидует любой инженер-сантехник.

Что происходит во время второй стадии заживления ран?

За считанные часы кровотечение останавливается, после чего начинается процесс воспаления, представляющий собой сложную, многоступенчатую реакцию организма. Кровеносные сосуды, которые сначала сузились для остановки кровотечения, теперь расширяются. Благодаря этому усиливается кровообращение в пораженной области. Затем на месте травмы из-за скопления жидкости, богатой белками, образуется отек. Эта жидкость помогает бороться с инфекцией, разбавляя токсины и удаляя поврежденные ткани. На каждом этапе организму требуется произвести миллионы различных молекул и клеток. При этом некоторые из происходящих процессов перед своим завершением подают сигнал к началу следующей стадии.

Что происходит дальше?

Через два-три дня наш организм начинает вырабатывать материал для заживления раны. Это знаменует начало третьей стадии, которая через пару недель достигает своего пика. Клетки, образующие волокна на поверхности

раны, мигрируют в поврежденную область и начинают делиться. Мельчайшие кровеносные сосуды начинают разрастаться в направлении поврежденного участка, чтобы кровь могла удалить оттуда продукты распада и доставлять дополнительные питательные вещества для скорейшего заживления. Во время другой сложной цепочки событий образуются особые клетки, которые способны стягиванию краев раны.

Такой сложный процесс! А как долго идет восстановление?

Для полного восстановления после травмы могут потребоваться месяцы. Сломанные кости постепенно обретают былую крепость, а волокна, образовавшиеся в свежей ране, заменяются другими, более прочными. Весь этот удивительно сложный процесс заживления ран, как и многие другие процессы в организме человека, четко запрограммирован.

Можете ли вы вспомнить какой-нибудь случай, особенно впечатливший вас?

Да. Однажды к нам привезли 16-летнюю девушку, которая попала в серьезную автомобильную аварию. Она находилась в крайне тяжелом состоянии: у нее был разрыв селезенки и внутреннее кровотечение. Раньше бы мы провели операцию, чтобы сшить или вообще удалить селезенку. Но сегодня врачи больше полагаются на способ-

ность организма к самовосстановлению. Поэтому мы просто восполняли объем жидкости, боролись с инфекцией и анемией, а также давали пациентке обезболивающие средства. И через несколько недель снимки показали, что селезенка у девушки срослась! Меня не перестает восхищать способность человеческого организма к регенерации. Это еще больше убеждает меня в том, что мы созданы Богом.

Что привлекло вас в Свидетелях Иеговы?

Они всегда были приветливы и отвечали на мои вопросы с помощью Библии. Меня также восхищало, с какой смелостью они делятся своей верой, рассказывая людям о Боге.

Как отразилось на вашей работе то, что вы стали Свидетелем Иеговы?

Очень положительно. Прежде всего, это помогло мне справиться с эмоциональным истощением — так называемой «усталостью от сочувствия», которую испытывают многие врачи и медсестры, часто сталкиваясь с болезнями и горем. Кроме того, когда пациенты хотели со мной поговорить, я мог рассказать им об обещании нашего Создателя навсегда покончить с болезнями и страданиями³ и установить прекрасный новый мир, в котором уже никто не скажет: «Я болен»⁴. ■

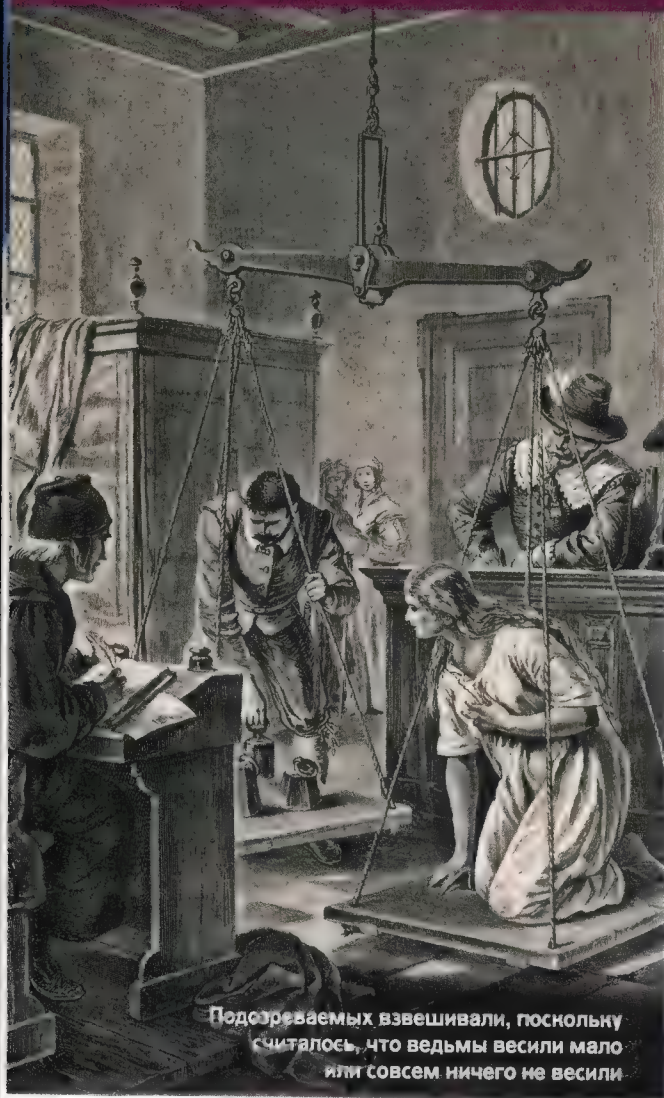
1. Екклезиаст 9:5.

2. Исаия 11:6—9.

3. Откровение 21:3, 4.

4. Исаия 33:24.

Охота на ведьм в средневековой Европе



«Молот ведьм» назвали «самой страшной... самой вредоносной книгой в истории мировой литературы»

СТОЛЕТИЯ назад страх перед колдовством, охвативший Европу, привел к тому, что там началась жестокая охота на ведьм, а вслед за ней и казни. Особенно большой размах эти события получили в Бельгии, Германии, Северной Италии, Люксембурге, Нидерландах и Франции. В одной книге отмечалось: «Десятки тысяч человек в Европе и европейских колониях потеряли жизнь, миллионы подверглись пыткам, арестам и допросам, стали объектом ненависти, терзались чувством вины и страхом»* (Witch Hunts in the Western World). Как началось это безумие? Чем оно было вызвано?

Инквизиция и «Молот ведьм»

Не последнюю роль в охоте на ведьм сыграла инквизиция — порождение Римско-католической церкви XIII века. Как указывалось в одной книге, инквизиция была призвана «обратить еретиков на путь истинный и не дать сбиться с него другим» (Der Hexenwahn). Она стала ка-raющим мечом церкви.

5 декабря 1484 года Папа Иннокентий VIII издал буллу, в которой осудил колдовство. Для борьбы с ним папа назначил двух инквизиторов — Якоба Шпренгера и Генриха Крамера (латинизированный вариант имени — Генрикус Инститор). Совместно они издали книгу «Молот ведьм» (лат. «Malleus Maleficarum»), которую и католики, и протестанты восприняли как руководство к действию. В книге содержались легенды о ведьмах, основанные на фольклоре, а также теологические и юридические аргументы против ведьм. Там же указывалось, как их опознавать и уничтожать. Позже «Молот ведьм» назвали «самой страшной... самой вредоносной книгой в истории мировой литературы».

* К европейским колониям относились также страны Северной и Южной Америки.

Для того чтобы обвинить кого-либо в колдовстве, доказательства не требовались. В книге «Ведьмы и суды над ними» говорилось, что «задача суда состояла исключительно в том, чтобы добиться у обвиняемых признания с помощью убеждения, давления или применения силы» (Hexen und Hexenprozesse). Были широко распространены пытки.

После выхода в свет книги «Молот ведьм», а также издания буллы Папой Иннокентием VIII в Европе началась массовая охота на ведьм. При этом техническое новшество того времени — печатный станок — лишь поспособствовало всеобщей истерии, которая достигла даже Американского континента.

Кому предъявлялись обвинения?

Более 70 процентов обвиняемых были женщины, зачастую беззащитные вдовы. Среди них нередко оказывались пожилые бедные женщины, торговавшие лечебными травами, — особенно когда травы не излечивали болезнь. По большому счету опасность грозила всем: богатым и бедным, мужчинам и женщинам, знатым и простым.

В одном немецком журнале отмечалось, что «ведьм» обвиняли во всех грехах, будь то «заморозки, нашествие улиток или гусениц, уничтожавших посевы и плоды земли» (Damals). Если градом побивало урожай, корова не давала молока, кто-то страдал импотенцией или бесплодием, то считалось, что во всем этом, конечно же, были виноваты ведьмы.

Как же распознавали ведьм? Некоторых связывали и бросали в «освященный» водоем с холодной водой. Если жертва тонула, значит, была невиновна, и ее вытаскивали на берег. Если она плавала на поверхности, ее признавали ведьмой и тогда казнили на месте или отдавали под

суд. Других подозреваемых взвешивали, поскольку, согласно поверью, ведьмы весили мало или совсем ничего не весили.

Как сообщается в одной исторической книге, инквизиторы также искали «метку дьявола» — «видимое клеймо, оставленное Дьяволом в знак союза с ведьмой». Инквизиторы рассматривали каждую отметину, «обривая все тело и дюйм за дюймом исследуя его» (Witch Hunts in the Western World). И это происходило на глазах у целой толпы! Затем в родимое пятно, бородавку, шрам или другую «метку» втыкали иглу. Если место укола было нечувствительным или не кровоточило, оно признавалось клеймом Сатаны.

Охоту на ведьм одобряли правительства как католических, так и протестантских стран, причем протестантские власти подчас отличались даже большей жестокостью. Однако со временем в людях все же возобладал разум. Например, в 1631 году Фридрих Шпее, иезуитский священник, сопровождавший многих «ведьм» на костер, писал, что ни одна из них, по его мнению, не была виновна. Он предупреждал, что если гонения будут продолжаться, то страна совсем опустеет. К тому же врачи стали признавать, что различные припадки могут быть вызваны не демоническим влиянием, а болезнями. В XVII веке число судебных процессов над ведьмами резко сократилось, а к концу столетия практически сошло на нет.

Чему нас учит та мрачная эпоха? Вот один из важнейших уроков: когда христианский мир стал заменять чистое учение Иисуса Христа религиозной ложью и суевериями, это открыло путь для чудовищных злодеяний. Библия предупреждала, что из-за хулы, которую отступники навлекли на истинное христианство, «путь истины будет подвергаться злословию» (2 Петра 2:1, 2). ■



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что такое размышление?

*«Буду размышлять
обо всех твоих делах,
вдумываться во всё,
что ты делаешь»
(Псалом 77:12).*

ЧТО ГОВОРЯТ ЛЮДИ Процесс размышления может протекать по-разному. При этом некоторые его формы, например медитация, уходят корнями в восточные религии. Один философ высказался так: «Чтобы видеть ясно, ум должен быть пустым». Сторонники подобных взглядов считают, что, сосредоточиваясь на определенных словах или образах, можно освободить свой ум от всех мыслей, а это помогает обрести душевный покой, ясность мышления и достичь духовного просветления.

ЧТО ГОВОРIT БИБЛИЯ Священное Писание неоднократно подчеркивает важность размышления (1 Тимофею 4:15). Однако то размышление, к которому оно нас поощряет, не подразумевает опустошение ума или многократное повторение мантры — определенного слога, слова или фразы. В библейском понимании размышлять означает думать о полезном и благотворном, например о прекрасных качествах Бога, его творениях и совершенных законах. Один праведный человек молился Богу такими словами: «Размышляю обо всех твоих делах, с удовольствием думаю о делах твоих рук» (Псалом 143:5). Он также говорил Творцу: «Вспоминая о тебе на постели, я размышляю о тебе во время ночных страж» (Псалом 63:6).



Какую пользу приносит размышление?

ЧТО ГОВОРIT БИБЛИЯ Размышление о полезном и о том, что созидает, положительно влияет на нас, помогает нам владеть своими эмоциями и придает моральных сил. А это, в свою очередь, позволяет нам говорить и действовать с проницательностью и пониманием (Притчи 16:23). Такое размышление обогащает нашу жизнь и делает ее более осмысленной. Вот что говорится в Псалме 1:3 о человеке, который часто размышляет о Боге: «Он будет как дерево, посаженное у потоков вод, которое приносит свой плод в свое время и листва которого не вянет. Во всем, что он делает, преуспеет».

Размышление также развивает нашу способность постигать суть вещей и улучшает память. Например, рассматривая Божьи творения или исследуя точку зрения Библии по какому-то вопросу, мы узнаём много интересных фактов. Но лишь благодаря размышлению мы начинаем устанавливать связи между новой информацией и тем, что уже знаем. Подобно тому как плотник обрабатывает древесину и строит из нее красивый дом, размышление помогает нам анализировать факты, выстраивая их в единое, гармоничное целое.

«Сердце праведного обдумывает, что ответить» (Притчи 15:28).

Следует ли направлять свои мысли в правильное русло?

ЧТО ГОВОРIT БИБЛИЯ «Изнутри, из сердца человека, исходят злые мысли, которые порождают блуд, воровство, убийства, прелюбодеяние, желание чужого, злые дела, обман, распутное поведение, завистливый глаз... безрассудство» (Марка 7:21, 22). Да, очень важно следить за тем, на что мы направляем свои мысли. Ведь если неправильным, греховным мыслям дать волю, то они, образно говоря, могут перерасти в губительный пожар. Они могут пробудить в нас сильные порочные желания, которые способны привести к серьезному греху (Иакова 1:14, 15).

Вот почему Библия побуждает нас размышлять над тем, что «истинно, что достойно серьезного внимания, что праведно, что чисто, что заслуживает любви, о чем говорят с одобрением, что добродетельно и что похвально» (Филиппийцам 4:8, 9). Несомненно, когда мы наполняем свой ум чистыми, полезными мыслями, это благотворно влияет на всю нашу личность, а также на нашу речь и отношения с другими (Колоссянам 4:6). ■

«Коварно сердце более всего и отчаянно. Кто может знать его?» (Иеремия 17:9).



МУДРОСТЬ ВЗЫВАЕТ К ВАМ

СЛЫШИТЕ ЛИ ВЫ ЕЕ?

«Не взывает ли мудрость и не подает ли пронизательность своего голоса? Она встает на возвышенностях, при дороге, на перекрестках, громко восклицает... при дверях»
(ПРИТЧИ 8:1—3).

МУДРОСТЬ поистине бесценна. Без нее бы мы совершали одну досадную ошибку за другой. Но где отыскать истинную мудрость? В книге Притч говорится о непревзойденной мудрости Творца. Воспользоваться ею может каждый; она содержится в уникальной книге — Библии.

■ В «Книге рекордов Гиннеса» сказано, что «самым распространенным в мире произведением является Библия». Ее переводили чаще и на большее число языков, чем какую-либо другую книгу. В справочнике «Большая книга вопросов и ответов» написано, что «Библия переведена полностью или частично на более чем 2 500 языков и 90% населения Земли могут читать ее на родном языке».

■ К тому же мудрость «громко восклицает» почти в буквальном смысле. В Матфея 24:14 сказано: «Эта благая

весть о царстве будет проповедана по всей обитаемой земле для свидетельства всем народам, и тогда придет конец [нынешнему нечестивому миру]».

Благая весть из Библии и есть истинная мудрость, поскольку она указывает на Царство Бога как на средство, с помощью которого Бог намерен разрешить проблемы человечества. Это Царство — единое Божье правительство, которое будет править всей землей (Даниил 2:44; 7:13, 14). Поэтому Иисус Христос молился: «Пусть придет твое царство. Пусть твоя воля будет и на земле, как на небе» (Матфея 6:9, 10).

Для Свидетелей Иеговы огромная честь возвещать весть о Божьем Царстве на 239 языках! Поистине, мудрость Бога восклицает даже «при дверях». Слышите ли вы ее? ■



Этот и предыдущие выпуски, доступные для бесплатного скачивания



Библия онлайн примерно на 50 языках

Зайдите на сайт www.jw.org/ru или отсканируйте код



914.05.U
140217